

Culinária Viva *Express*

Receitas

Juliana Malharden



LEITE DE AMÊNDOAS GERMINADAS

A fórmula do Leite Vegetal:

- 1 copo de sementes germinadas (lista de opções)
- 1 porção de adoçante (lista de opções)
- 3 copos de água filtrada

Preparada através de duas técnicas, e uma terceira opcional:

1. Liquidificar
2. Coar no coador de voal
3. Amornar (opcional)

Com o passar dos níveis na Culinária Viva, você irá aprender a combinar essas técnicas entre si para obter receitas mais elaboradas com familiaridade e agilidade, contando com os equipamentos adequados que inicialmente são dispensáveis.

Associar aos temas e as receitas modelos;

Digamos que para “gravar” as técnicas e temas, precisamos de modelos saborosos que vamos chamar de receitas. Um exemplo de receita de leite vegetal dentro da fórmula acima seria:

RECEITA DE LEITE DE AMÊNDOAS GERMINADAS

Ingredientes:

- 1 copo de amêndoas germinadas, de molho por 24 horas na água
- ½ copo de tâmaras secas sem sementes e picadas
- 3 copos de água filtrada

Preparo:

1. Liquidifique;
2. Coe no coador de voal;
3. Sirva; e
4. Polvilhe canela!

Beba com alegria, frio ou amorne em fogo brando até a temperatura que a sua mão suporte!

Rendimento:

3 copos

Tempo de armazenamento:

Na geladeira por 24 horas

SUCO MARAVILHA

Suco de Luz é o modelo!

Fórmula:

1 xícara de sementes germinadas

Maçã

Legumes

Raízes

Pile, liquidifique e coe no voal

**RECEITADO SUCO MARAVILHA,
inspirado no Suco da Luz do Sol:**

Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ de xícara de girassol descascado germinado de molho por 6 horas ou uma noite

2 maçãs

1 beterraba média

1 cenoura grande

1 pedaço pequeno de gengibre

Preparo:

1. Pile, liquidifique e coe no voal;
2. O suco não leva água, porém se encontrar dificuldade, use uma quantidade suficiente para ajudar a liquefazer.

Rendimento:

400ml

Tempo de armazenamento:

Na geladeira por 24 horas



CREME DE FRUTAS COM SEMENTES GERMINADAS



Fórmula:

1 xícara de sementes oleagenosas germinadas na água
1 porção de meio liquidificador de frutas frescas variadas
Temperos doces (opcional)
Liquidifique e sirva

Receita:

CREME DE BANANA COM MAMÃO E NOZES GERMINADAS

Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ de xícara de nozes germinadas na água por uma noite ou 8 horas
5 bananas d'água maduras
1 mamão papaya ou $\frac{1}{5}$ de um formosa madurinho
1 colher de chá de canela ou a gosto



Preparo:

Liquidifique todos os ingredientes, sem água (agite o liquidificador ou pile com um legume longo) e sirva com amor!

Rendimento:

4 porções.

Armazene:

Coloque em potinhos com tampa e guarde na geladeira por 4 dias.

RISOTO MIX DE GRÃOS

Fórmula:

2 xícaras de mix de sementes pequeninas germinadas (girassol descascado, quinua, cevadinha, gergelim,...)

½ xícara de um legume picadinho

¼ de xícara de temperos verdes frescos ou desidratados

5 colheres de sopa de shoyo

2 fios de azeite

Misture e amorne

Receita:

1 xícara de girassol sem casca germinado

1 xícara de mix de quinua e gergelim natural germinados

½ abobrinha picada em cubos pequenos

¼ de xícara de cebolinha picada

4 colheres de sopa de shoyo

2 colheres de sopa de cebolinha fresca picada

1 fio de azeite

Preparo:

Germine todas as sementes deixando de molho por 6 horas ou uma noite

Misture todos os ingredientes

Amorne

E sirva com amor!

Rendimento: 1 porção

Tempo na geladeira: 5 dias

SOPINHA DE MISSÔ COM LEGUMES



Fórmula:

1 colher de sopa de missô claro

1 $\frac{1}{3}$ copo de água

1 legume picado marinado ou ralado

1 colher de café de temperos verdes

1 fio de azeite

Dilua o missô na água e misture os demais ingredientes, amorne e sirva com amor.

Receita:

SOPINHA CALDINHO DE MISSÔ COM CENOURA

1 colher de sopa de missô

1 $\frac{1}{3}$ copo de água

1 cenoura ralada em fios

1 colher de café de orégano

1 fio de azeite

Preparo:

Dilua o missô em um copo com água, acrescente os demais ingredientes, amorne e sirva com amor!

Rendimento: 1 porção

Tempo na geladeira: 24 horas.

Levando: na garrafa térmica amornadinho!

Juliana Malhades

www.culinariaviva.com